



エネルギーの話

今回もたくさんさんの回答、
ありがとうございました
一つ一つみなさんの回答を
読ませていただきました

もちろん、どれが正解で
どれが不正解で、と
私が判断するものではないので
ここから先は私が思うことを
書かせていただきますね

少しでも何かの気づきがあったり
みなさんの日常が
きらっと輝けばいいなと思ってます

書いていくうちに長くなりすぎて
テキストだと一度に送れないので
画像にしています

負のループから抜け出すには？
の正解へ向けて書いていますが
前置きとして知っておいてほしい
エネルギーの話からになります。

最終的には
負のループから抜け出す話、
に行き着きますが
ご興味のない方はスルーしてください

嫌なことが起こるループの仕組みについて

先日ストーリーで

嫌なことが起こると嫌な気持ちになる

嫌な気持ちになるから

愚痴をこぼすから

エネルギーが下がる

エネルギーが下がるから

エネルギーの低いことが起こる

このループから逃れるには

どうしたらいいと思う？

という問いかけをしました。

まず、最初にすごく根本的な
エネルギーの話をしてします

引き寄せにおいても
そもそも生きていくにあたって
とても大事なので読んでください

エネルギーというのは
=気です

みなさんがよく使う言葉だと
気が合う、ですね

気が合う、というのは
エネルギーが合うという状態です

辞典で引くと

「気持が通じあう。気分が互いに一致する。」
だそうです

さすが辞典です

いいこと書いてありますね笑

要するに

気が合うというのは

何か見たものや聞いたものに対して

感じる感覚が同じ、

もしくは似ているということですよね

さて

あなたはどんな遊びが好きですか？

私はインドアもアウトドアも好きですが

インドア好きなA、Bさんの2人と
アウトドア好きなCさんが
会社の研修で
キャンプに行くことになったようです。

見てみましょう

――キャンプ前日

Aくん

「何持っていくんだっけ。
用意もめんどくさいなあ・・・。
あーでも会社の研修だし割り切ろう。
普段に自分からはやらないことだし、
Cくんがアウトドア詳しいみたいだから
教えてもらったら
何か新しい発見もあるかもしれないしな。」

と考え方を変えることにしました。

一方Bくんは

「はぁ？クソだりーなー。
なんでキャンプなんだよ。
虫とかいるじゃん、嫌いなんだよ。
服とか汚れるのもやだし、
せっかくの休みに何で山なんだよ。
家でゲームして寝ておきたいよ・・・。」

Cくん

「ヤッホー——い。
大好きなキャンプだー。
あれいれて、これ入れて、、、
これも持っていこう♪」

ここに既にエネルギーが発生しています
3人それぞれのエネルギーは
どうでしょうか？

Aくんは考え方を変えたので
エネルギーは下がっていませんし
Cくんはウキウキしています

Bくんだけが
エネルギーが下がっていています。。。

――当日

行き道の車内で

AさんとCさんは仲良く話していましたが
Bさんはふて寝をしていました

そしてキャンプ場に到着して
1日目の夜

あまりにも文句が多く、
動こうとしないBさんに
アウトドアに詳しくて
テキパキと指示していた
Cさんがキレます

C「おい！お前そんなに嫌なんだったら帰れよ！」

B「は？こんな時間に帰れるわけねーじゃん」

時間は23時を回っています

C「だったらちゃんと手伝えよ！！」

B「なんだよ、うっせーな・・・」

A「まあまあ」

Aくんが何とか二人を宥めて
その場はなんとかおさまり
1日目が終わりました

眠る直前の3人の頭の中です

A 「Cくんキレちゃったなあ。明日大丈夫かな
せっかく来たんだし
明日はもっと楽しめるように
俺が間で頑張ろう。」

B 「Cむかつく、なんだよあいつ、
ちょっと詳しいからって指示出してきやがって。
今から帰れるわけねーじゃん。
俺だって帰れるなら帰りたいわ。」

C 「言いすぎたかなあ。
でもあいつ動かないから
結局俺ら2人だしな、明日どうなるやら・・・」

さて、この時の
3人のエネルギーはどうでしょう？

Aくんはそのまま

Bくんはずっと下降していて

Cくんは怒ってしまい悩んだことで
少し低迷しているようです。

――2日目

今日は3人で川釣りです
Cさんに教えてもらって
みんなで川釣りをします。

AさんとCさんは
いろいろな話をしながら
川釣りを楽しんでいました。

A「Bもこっちで釣ろうよ、いっぱいいるぜ。」

誘ってもBさんは近くに来ようとせずに
少し離れた場所で
一人で釣りを楽しんでいました。

それから1時間ほどした時

「いって—————！」というBくんの声と
バシャンという大きな水音が聞こえてきました。

AさんとCさんが駆けつけると

魚を捕まえようとした時

足を捻って川へ浸かってしまったようでした。

B「くそ！だから嫌なんだよ、もうなんなんだよ。」

足を捻ったBさんは

服を着替えて一人でテントにこもってしまいました。

AさんとCさんが「大丈夫か？」と

声をかけても返事がないので

そっとしておくことにしました。

この時の3人のエネルギーはどうでしょう？

AさんとCさんはそのままですが
Bさんのエネルギーは
ますます落ちていきましたね。

―― 3日目

3日目、Bくんは足を引きずって動けないので
AくんとCくんが片付けをして
3人は帰路につきました

ところが帰りの車内で
またBくんとCくんが口論になり
Aくんも間に入りましたが
車内の雰囲気良くないまま解散となりました

家に帰宅したそれぞれの心境です

A「あぁ疲れた。BさんとCさん
ちょっと揉めたけど
初めての経験がたくさんできて
楽しかったなぁ。行ってよかった！」

B「行きたくなかったキャンプなんかに行って
捻挫までしてなんで俺はいつも
こんななんだよ・・・Cめちゃくちゃむかつくわ
会社で会っても無視しよう。」

C「疲れた。キャンプは好きだけど、
Bみたいなやつと行くとほんと揉めるよな。
あいつとはもう二度と関わらないでおこう。
ほんとむかつく。」

さて、3人のエネルギーはどうでしょう。

Aくんは行ってよかった、と
よかった方を見ているので
エネルギーはキープされていますが
Bくんは怪我をしたことでさらに
マイナスに向かい、恨みまで募らせています。
Cくんも途中はよかったですが、Bくんに乱されて
エネルギーが少し下がったようです。

はい、物語は以上です。
物語なんて初めて書きましたが
この物語を読んで
私が皆さんにお伝えしたいことは
なんだと思いますか？

「インドアとアウトドアは仲良くなれない」

「Aくんはきっとイケメン」

「Bはくそ」

「Cが脳内で照英さんで再生される」



どれも違います。

私が物語の間に入れていた
その時その時の3人のエネルギー状態を
客観視すること、を見てほしいです。

(ただし、Bは性格が悪いと思います笑)

**あなたは普段から
自分のエネルギーを
客観視していますか？**

そもそも負のループに入る時に
始まりがあるはずですよ

始まりの早い時点で自分で気づいて
修正することができたら
もっと早くに
エネルギー状態を整えることができるので
雪だるま式に負のエネルギーを
膨らまさずに済むんですよ

「そんなこと言われても遅いよ
もう真っ只中なんだけど、どうすんだよ、」
と思われたそこのあなた

まゝ落ち着いて。

まず第一段階として

「普段から自分のエネルギー状態を意識する」

これを頭にいれておいてください

ちょっと長くなりすぎて
このまま書き続けると
本みたいになってしまうので
ここまで読んでくださった方
続きが見たいよってという方は
この画像の一部をスクショして
えみゅーをメンションして
「続きが読みたい」と書いてください

続きを送ります

えみゅーでした◆
最後まで読んでくださりありがとうございます！